

## КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

О.В. Іващенко, П. О. Гутніченко, С. М. Газарян

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Загальнорозвиваючі — це спеціальні вправи, що призначаються для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів: плечового поясу, тулуба, черевного пресу, ніг і ін.

Задачею їх є формування правильної постави і тренування основних фізіологічних систем організму. Ці вправи також тренують вищі психомоторні центри, що управляють рухами, удосконалюють взаємозв'язану діяльність першої і другої сигнальних систем і вимагають свідомості, довільності, точності виконання.

Певна послідовність, в якій виконуються загальнорозвиваючі вправи, направлена на поступове залучення всього організму в діяльний стан, підвищення фізіологічних процесів, які сприяють його загальній життєдіяльності.

*Перша група вправ* направлена на розвиток і зміцнення м'язів плечового поясу. Вони сприяють розширенню і збільшенню дихального розмаху грудної клітки, укріплюють діафрагму, всю дихальну мускулатуру, викликають глибоке дихання, укріплюють м'язи спини, випрямляють хребет (сприяють зближенню лопаток).

*Друга група вправ* — для розвитку і зміцнення черевного пресу і ніг. Вони сприяють зміцненню м'язів живота, які оберігають внутрішні органи від струсу при інтенсивних рухах (стрибки, зістрибування і т. п.). Ці вправи розвивають м'язи ніг і зведення стопи, перешкоджають застою крові у венозних судинах (напівприсідання, присідання і т. д.).

*Третя група вправ* — для розвитку і зміцнення м'язів спини і гнучкості хребта. Ці вправи впливають на формування правильної постави і сприяють розвитку гнучкості хребта при нахилах тулуба вперед і в сторони, а також при поворотах вправо, вліво і обертанні тулуба. При цьому основна умова останньої вправи — забезпечити гнучкість хребта, для цього доцільно закріпити положення тазу при виконанні вправи сидячи, схрестивши ноги або зафіксувати їх при стійці ноги нарізно (при обертанні тулуба).

Таким чином, вказаний підбір вправ, що використовується одночасно, надає всесторонню зміц-

нюючу дію на організм дітей молодшого шкільного віку. Виконання загальнорозвиваючих вправ, які вимагають точності, чіткості, певної розчленованості і в той самий час цілісності, сприяє вихованню уваги, волі, цілеспрямованості, гальмівних реакцій, уміння погоджувати свої рухи з діями і рухами всього колективу дітей, орієнтування в просторі.

В молодшому шкільному віці використовують вправи з набивними м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками, на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці.

Вправи з набивними м'ячами більш корисні для розвитку сили м'язів, формування стопи, розвитку диференціювання м'язової напруги.

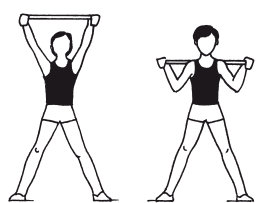
Вправи з *гімнастичними палицями* доступні дітям молодшого шкільного віку. Зі всіх предметів гімнастичні палиці використовуються частіше, оскільки вони особливо конкретизують сприйняття рухів, значно підвищують фізичне навантаження, впливають на формування постави.

*Скакалки, вірвовки.* Вправи з цими предметами розвивають спритність, координацію, ритмічність рухів (при підскаках). Особливо вони впливають на зміцнення кистей і формування стопи (у вправах босоніж в початковому положенні, наступаючи на скакалку, захоплюючи пальцями ніг скакалку і т. п.). Якщо скакалка перетягується з однієї руки в іншу (при поворотах, бічних нахилах) або стоячи один до одного (в парах), то такі вправи добре розвивають силу.

### Орієнтовні комплекси загальнорозвиваючих вправ

#### Комплекс № 1. Вправи з гімнастичною палкою

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палка унизу, хват за кінці.  
1—2. Піднімаючись на носках, палку уверх.



3—4. Опускаючись на всю ступню, палку на плечі за голову.

5—6. Піднімаючись на носках, палку уверх.

7—8. В. п.

Повторити 4 рази.

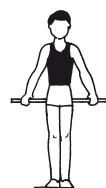


2. В. п. — палка вертикально за спиною, права рука зверху.

1—2. Присідаючи, торкнутися нижнім кінцем палки підлоги. Спина пряма.

3—4. В. п.

Повторити 8 раз.

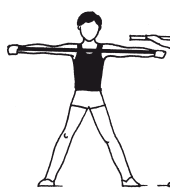


3. В. п. — стійка ноги нарізно, палка унизу ззаду хватом знизу (долоні звернені уперед).

1. Нахил уперед, палку назад.

2. В. п.

Повторити 8 раз.



4. В. п. — стійка ноги нарізно, палка попереду, хват за кінці.

1. Поворот тулуба наліво, ліву руку назад. Згинаючи праву руку, торкнутися нею лівого плеча.

2. В. п.

3—4. Те саме в іншу сторону.

Повторити 8 раз.



5. В. п. — стійка на колінах, палка вертикально уверх хватом за один кінець.

1—2. Нахил назад прогнувшись, торкнутися палкою підлоги за головою.

3—4. В. п.

Повторити 8 раз.



6. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, палка в правій руці, хват за середину.

1—2. Сід кут, передати палку в ліву руку під ногами.

3—4. В. п.

Повторити 8 раз.



7. В. п. — присід, палка упереді вертикально на полу, з опорою руками об верхній кінець.

1. Встаючи і відпускаючи палку, перемах правою через палку (проти часової стрілки).

2. В. п.

3—4. Те саме іншою ногою.

Повторити 8 раз.



8. В. п. — упор лежачи палка на полу перед руками.

1. Переставити ліву руку через палку.

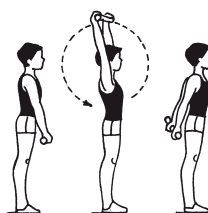
2. Переставити праву руку через палку.

3. Зігнути руки.

4. В. п.

5—8. Те саме, але руки переставляти назад у вихідне положення.

Повторити 8 раз.



9. В. п. — палка унизу, хват за кінці.

1—2. Палку уверх з викрутом в плечових суглобах.

3—4. Палку униз ззаду.

5—6. Палку уверх з зворотнім викрутом в плечових суглобах.

7—8. В. п.

Повторити 8 раз.



10. В. п. — напівприсід, коліна разом, палка попереду, хват за кінці.

1. Стрибок уверх прогнувшись, палку уверх.

2. В. п.

Повторити 8 раз.

Ходьба на місці.

## Комплекс № 2. Вправи зі скакалкою



1. В. п. — скакалка, складена вчетверо, ззаду унизу.

1—2. Крок правою уперед, ліва ззаду на носок, прогнутися, скакалку назад.

3—4. В. п.

5—8. Те саме з іншої ноги.

Повторити 4 рази.



2. В. п. — скакалка, складена вчетверо, уверх.

1. Присісти, покласти скакалку на підлогу.

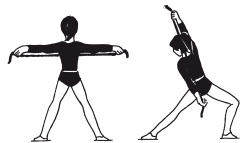
2. Встати, руки за голову.

3. Присісти, взяти скакалку.

4. В. п.

Повторити 6—8 раз.

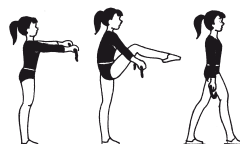
3. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натягнута за спиною.



1. Згинаючи праву, нахил вліво, праву руку уверх, ліву униз.
  2. В. п.
  - 3—4. Те саме в іншу сторону.
- Повторити 8 раз.



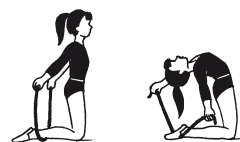
- 3—4. Спираючись руками об підлогу ззаду, виконати стійку на лопатках.
  - 5—8. В. п.
- Повторити 8 раз.



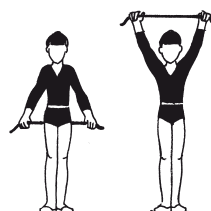
4. В. п. — скакалка, складена вчетверо, упереді.
  1. Згинаючи праву, перемахнути нею через скакалку.
  2. Крок правою в стійку ноги нарізно, права упереді.
  3. Перемах назад, зігнувши праву.
  4. В. п.
- Повторити 8 раз.



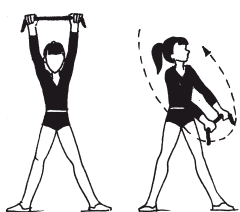
8. В. п. — упор присівши, скакалка складена вдвоє за ногами.
  1. Поштовхом ніг упор лежачи, не торкаючись скакалки.
  2. Поштовхом ніг упор присівши.
- Повторити 8 раз.



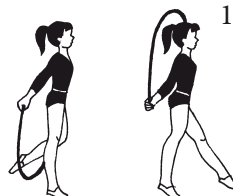
5. В. п. — стійка на колінах, руки в сторони-назад-донизу, скакалка під голіностапами.
  - 1—2. Нахил назад, руки в сторони, натягуючи скакалку.
  - 3—4. В. п.
- Повторити 8 раз.



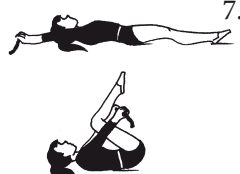
9. В. п. — скакалка, складена вдвоє, унизу широким хватом.
  1. Скакалку уверх і викрут в плечових суглобах.
  2. Скакалку униз-назад.
  3. Скакалку уверх і зворотній викрут в плечових суглобах.
  4. В. п.
- Повторити 8 раз.



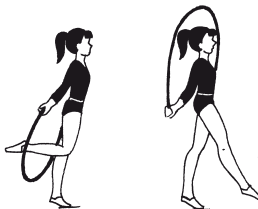
6. В. п. — стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо уверх.
  - 1—2. З напівповоротом тулуба наліво, круг руками уперед, зліва від тулуба.
  - 3—4. Те саме в іншу сторону.
- Повторити 8 раз.



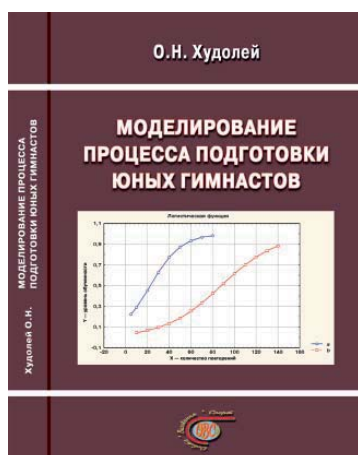
10. В. п. — стійка на лівій, праву уперед на носок, скакалка унизу-ззаду.



7. В. п. — лежачи на спині, скакалка складена вчетверо за головою.
- 1—2. Згинаючи ноги уперед, перемахнути ними через скакалку.



1. Стрибок на праву, зігнувши ліву назад, перестрибуючи через скакалку.
  2. Стрибок на праву, випрямляючи ліву уперед-донизу.
  3. Стрибок на ліву зігнувши праву назад, перестрибуючи через скакалку.
  4. Стрибок на лівій, випрямляючи праву уперед-донизу.
- Повторити 12 раз.



- X98 Худолей О.Н.  
 Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография. — Харьков: «ОВС», 2005. — 336 с.  
 ISBN 966-7858-40-5.

В монографии рассматриваются вопросы моделирования подготовки юных гимнастов. Анализ моделей, представленных в работе, дал возможность получить новую информацию о динамике двигательной и функциональной подготовленности юных гимнастов, о продолжительности применения тренировочных нагрузок различной величины, средств преимущественной направленности, их размещения в учебнотренировочном процессе юных гимнастов, а также сформулировать ряд принципиальных установок к программированию учебно-тренировочного процесса.

Книга предназначена для научных работников, преподавателей и тренеров.